

Obsah

Úvod.....	6
Co kniha přináší?	7
Proč cvičit obličejové svaly?.....	8
Anatomické struktury obličeje.....	9
Jak cvičení provádět?	10
Správnou technikou dýchání docílíte lepších výsledků.....	11
Doporučení k provádění cvičení.....	12
Posílení očních svalů.....	15
Pohled do dálky.....	16
Pohyby očí zleva doprava.....	18
Zavřené oči.....	20
Masáž očního svalu.....	22
Přítlačování horních víček.....	24
Vyhlazení vrásek kolem očí.....	26
Cvičení pro krásné čelo a čelo bez vrásek.....	29
Vytahování čela do stran.....	30
Masáž čelního svalu.....	32
Posilování čelního svalu.....	34
Posilování svalů kořenu nosu.....	36
Cvičení pro krásná ústa a plné rty.....	39
Zvednutí koutků úst do úsměvu.....	40
Masáž úst do stran.....	42
Protahování koutků úst do stran.....	44
Masáž úst nahoru.....	46
Přetahování rtů přes zuby.....	48
Cvičení pro plné rty.....	50
Cvičení pro hladké rty.....	52
Cvičení svalů okolo úst.....	54
Cvičení pro pevné tváře.....	57
Posílnění tváří.....	58
Masáž tváří.....	60
Cvičení pro dobře formovanou bradu.....	63
Cvičení pro posílnění svalů brady.....	64
Cvičení pro hezky vytvarovanou bradu.....	66
Cvičení pro odbourání druhé brady.....	68
Cvičení pro odbourání druhé brady – pohyb do stran.....	70